

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung Tahun Akademik 2017/2018, dihasilkan kesimpulan sebagai berikut.

- 1) Profil umum stres akademik, diketahui sebanyak 16% atau 23 siswa memiliki stres akademik tinggi atau termasuk pada kategori stres akademik, 70% atau 99 siswa memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 14% atau 20 siswa termasuk pada kategori rendah atau tidak mengalami stres akademik.
- 2) Rumusan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat pada proses terlaksananya konseling kelompok yang terdiri dari 7 (tujuh) sesi konseling kelompok dan berdasarkan dari jurnal harian serta lembar kerja yang diisi oleh siswa pada setiap sesi konseling kelompok
- 3) Konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mengurangi stres akademik siswa. Kesimpulan tersebut berdasarkan pengujian secara statistik disertai data kualitatif berupa proses dan respon siswa yang tertuang dalam lembar kerja siswa dan jurnal konseling kelompok.

1.2. Rekomendasi

Berdasarkan analisis terhadap hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka diberikan rekomendasi kepada pihak-pihak, sebagai berikut.

1.2.1. Guru Bimbingan dan Konseling

Teknik *self management* efektif untuk mengurangi stres akademik. Untuk itu, guru bimbingan dan konseling dapat mengaplikasikan program

konseling kelompok melalui teknik *self management* untuk mengurangi stres akademik. Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk menguasai teknik *self management* yang mencakup 3 (tiga) teknik, yaitu 1) *self monitoring*, 2) *self contracting*, dan 3) *self reward*.

1.2.2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilaksanakan memiliki keterbatasan baik dalam metode, proses maupun hasil. Oleh karena itu, diberikan beberapa rekomendasi kepada peneliti selanjutnya, diantaranya.

- a. Melibatkan rekan sejawat konselor/ guru BK sebagai *observer* dalam melaksanakan proses penelitian;
- b. Melakukan kajian tentang *self management* secara lebih mendalam dan komprehensif, sehingga menemukan strategi bimbingan dan konseling yang lebih mumpuni untuk mengurangi stres akademik siswa.